

Slutinfo til Begynderstævne d. 26/5-2019 .

Møde tid ved, Hasle Skole, Herredsvej 15, 8210 Aarhus V

I sørger selv for at arrangerer transport

Holdleder – Pernille Tinggaard

Forhindret i at møde op på selve stævnedagen bedes du sende en SMS til Henrik
mob. 27142053.

Omkklædningsrummene åbner kl. 08.30

Ind svømning – fra Kl. 08.30-09.45

Mulighed for at varme op og svømme i stævnebassin. Det er en god ide at svømme lidt i bassinet for at blive tryk ved det nye.

Måske også at lave et par start spring fra startskamlerne

Holdleder møde – Kl. 08.45 – Kig efter skiltene

Ved alle stævner afholdes der et holdledermøde. Ved dette møde bliver der givet praktiske informationer om stævnet og hvorledes det forventes afviklet. Der vælges én forældre af dem der er sat på som holdleder/forældrehjælper. Denne forældre deltager i holdledermødet.

Ved dette stævne deltager Thomas som Holdleder

Official(tidtager) møde – Kl. 09.00 – Kig efter skiltene

Ved alle stævner afholdes der et official møde (tidtagere). Ved dette møde udleveres stopure og stævnelister som svømmetiderne skal noteres på. Alle praktiske oplysninger herom gives på dette møde.

Ved dette stævne deltager en af følgende:

Svømmer navn	Forældres navn
Oli Lønvig de Place	Jesper
Malou Araceli Bach Jensen	Anette Bach eller Ulrik Mørch Jensen

Stævnestart – Kl. 10.00

Drikkedunkene er fyldt med frisk vand og alle er klar til at svømme.

Stævne slut

Stævne forventes at slutte ca. kl 13.00, det er lidt usikkert alt efter hvor mange der er tilmeldt

Vi bliver rigtig mange i svømmehallen, så vis tålmodighed og giv plads til hinanden

Der bliver brugt ”flyvende starter” i hver heat

Det betyder, at når svømmer (A) kommer i mål og er færdig med sit løb, skal A rykke ud til banetovet (det kaldes at de skal ”hænge i banetovet”). Her skal A blive indtil næste svømmer(B) er sprunget i vandet og har startet sit løb.

Når starten er gået for B, kan A svømme over/under banetovet indtil siden, og kravle op af stigen.

Det er vigtigt at A kigger sig godt for og hænger i banetovet, hvis B når at komme tilbage inden A er kommet op af vandet

Denne fremgangsmåde benyttes for at afvikle stævnet lidt hurtigere.

Huskeliste:

Skriv navn på så meget som muligt

- Drikkedunk til vand
- Ekstra T-shirt og evt. shorts
- 2 håndklæder (1 til brug i bruseren og 1 til brug i svømmehallen)
- Svømmedragt/bukser
- Svømmebriller
- Evt. badehætte
- Madpakke – evt. sandwich eller pastasalat (skal kunne spises i en svømmehal)
- Svømme/sportstaske til alt tøj og madpakken (vi tager det hele med i svømmehallen)
- Er der skabe i omklædningsrummene kan de som regel benyttes, men er ikke mulig at aflåse i alle svømmehaller.

Stævne frugt – Skære frugt i stykker og komme det i stævnekassen

I er 2 der har meldt sig som hjælpere til at ordne stævnefrugt. Der vil være rigtig godt hvis i kan hjælpe hinanden og gerne så dem der har prøvet det før sætter de nye ind i opgaven. Stævne frugt er allerede indkøbt og bliver leveret i svømmehallen. Jeres opgave er at få det skåret i små hapser som er nemme for svømmerne at spise.

Navn	Forældres navn
Astrid Nedergaard Pedersen	Charlotte Pedersen
Freya Magnussen	jeanett magnussen

Er du i tvivl om opgaver m.m., kan det anbefales at læse '[Begynderstævne info](#)'

Mange Stævnehilsner

Henrik Bach – henrik.bach@swimhorsens.dk